

风靡台湾的青少年励志读本

青少年成才必备的
六堂情商培训课

卡耐基
心阅读

坚持

萧月◎主编

Jianchi

掌握先机 · 跨越极限

有了梦想、有了目标、有了热情、有了行动……
这些你都具备了，但为什么还是不成功？
原来你遗忘了最重要的因素——坚持。



湖北人民出版社
HUBEI PEOPLE'S PRESS

坚持

萧月◎主编

掌握先机 · 跨越极限



湖北人民出版社
HUBEI PEOPLE'S PRESS

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

坚持/萧月主编.

武汉:湖北人民出版社,2006.1

ISBN 7-216-04498-3

I. 坚…

II. 萧…

III. 个人—修养—青少年读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 142588 号

本书由汉湘文化事业股份有限公司授权出版

坚 持

萧 月 主 编

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉中远印务有限公司
开本:880 毫米×1230 毫米 1/32
字数:112 千字

经销:湖北省新华书店

印张:5.75

插页:1

版次:2006 年 1 月第 1 版

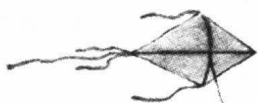
印次:2006 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-7 000

定价:15.00 元

书号:ISBN 7-216-04498-3/B·229

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

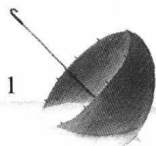


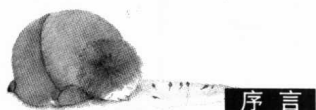
序 言

坚持，是一种体验。比如登山，在登顶之前，每个人都会受到惰性的打击和放弃的诱惑，意志的强弱决定了你攀登的高度。当你登上半山腰时，你总比山脚下的人看得远；而当你停在半山后，你就无法体验那种一览众山小的成就之感。无限风光在险峰，做任何事情，坚持的韧度决定了成就的高度。

坚持，是一种热爱。意大利科学家布鲁诺被绑在火刑柱上的时候，只要不再坚持认为地球是围着太阳转的，便可以得到教会的青睐，享受高官厚禄。可是，直到被熊熊大火吞没，他也没有动摇自己对真理的热爱。坚持不是苦撑死守，而是内心充满喜悦、盼望，自始至终守望着目标的灯塔。

坚持，是一种态度。希腊神话中有这样一个故事：西西弗斯因为卓越的智慧冒犯了其他众神，于是万神之主宙斯罚他将一块巨石从山脚推向山顶，当他达到山顶后，巨石马上又从山顶滚到山下，西西弗斯只得再一次地把巨石推上山，

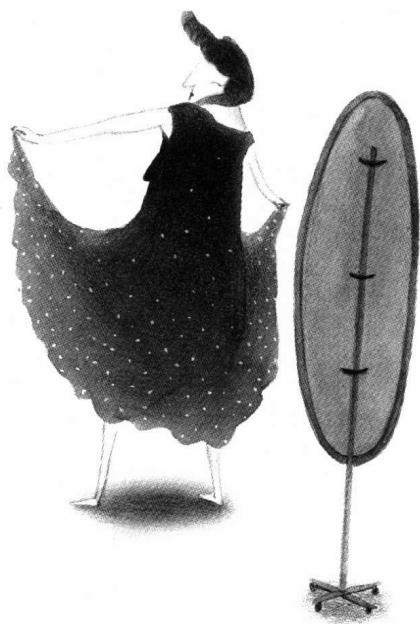




如此往复，无休无止。如果你是西西弗斯，你会怎么对待？是无奈认命，每天怨天尤人；还是挺起胸膛，露出笑脸，乐观面对？其实在生活中，我们每个人都是西西弗斯，那块巨石就是我们的工作，我们的学习任务，日复一日，无可逃避。大凡成功者，无不选择坚持，面对生活，做一个快乐的西西弗斯。

坚持，也可以是一种信念，是一种追求。但最后，坚持都是一种习惯。不善交际的你，试着坚持每天至少对每个你遇到的人微笑一次，可能用不了多长时间，你就会发现你身边的朋友多了起来。凡此种种。当我们需要改变时，不妨试着用坚持来一点点地纠正自己，对自己宣战。当一种习惯战胜另一种习惯的时候，我们的人生正悄然发生着改变。

坚持你所应当坚持的，成功就在不远处！



目 录

contents

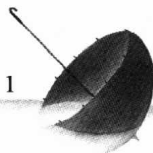


PART 1 坚持目标,成功就一定是我的 /1

- 跨越栅栏的勇气 /2
- 重新站起来 /6
- 一定有办法 /10
- 金蒙特的金牌 /15
- 从废墟中崛起 /19
- “炸鸡秘方”的启示 /25
- 执著的银行职员 /28
- 坚持到底 /32
- 永不言败 /37

PART 2 保持健康,是快乐人生的根本 /40

- 获救的小男孩 /41
- 点燃热情之火 /45
- 心灵的力量 /49
- 生命力的化身 /52
- 一个癌症患者的信念 /55





PART 3 涓涓亲情,是持久的动力 /59

一个母爱打造的金牌 /60

我要找妈妈 /64

妈妈的七十二封信 /71

母爱的天空没有边界 /75

真善演绎“父子”情缘 /79

一个令人震撼的故事 /83

浴火重生 /86

一脚踢到埃及 /90

PART 4 爱使生命绵延不绝 /93

平凡的故事 /94

站起来的女诗人 /100

总有一天等到你 /108

每天抱我一分钟 /113

还是为她泡杯咖啡 /117

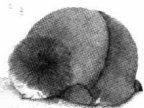
永远的红玫瑰 /121

PART 5 朋友之间的纽带就是坚持 /125

生命的药方 /126

送花的小女孩 /129

朋友是没有月亮的晚上 /133



生命的列车 /138

切肤之爱 /142

感恩节的礼物 /148

苏菲的小费 /153

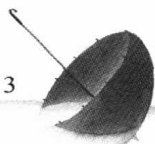
PART 6 学习是一种坚持的德行 /157

勒格森的旅途 /158

下着大雪的早晨 /164

一个年轻律师的故事 /168

好学的富兰克林 /172



PART 1

坚持目标 Jianchimubiao, chenggong 就 jiuyidingshiwode 成功 就 一定是我的



下一次再遭遇无从下手的

困难时

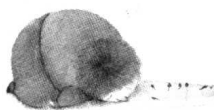
干脆就跳进这个困难里

把认为不可能的事情

变为可能

如果能完全信赖自己的能力

一定能达成使命



Jiān chí mù biāo, chéng gōng jiù yí dìng shì wǒ de
坚持目标，成功就一定是我的

人的生命承受力是很强的，有时强得自己都不了解，因此在面对困难的时候，我们应该相信自己有足够的力量，给自己信心，坚持克服困难、跨越极限。



跨越栅栏的勇气

琳是一位充满信心，快乐而健康的女子。她说学生时代的一次经历让她至今记忆犹新。

琳在学生时代，体质较差，体育成绩一直都不太好。大二时，体育课有一个考试项目——跨栏，规定要以助跑跳跃式地跨过高约九十公分的栅栏。

对于大多数同学来说，这并不是很难，但是对于琳，这个栅栏却成了一道无法逾越的障碍，因为她的弹跳能力确实太差了。

一天，在老师做了示范动作后，同学们一个个依序跨过了栅栏，而琳每次跑到栅栏前就停住，始终没有足够的勇气抬脚踏过栅栏。

看着前面的同学都轻松地过关了，琳心里又气又急，老师和同学们都用惊异、同情的目光看着她，让她无地自容，她感到既委屈又羞愧。

回到宿舍里，她趴在床上偷偷地痛哭，但这是一项必须通过的考试，她别无选择，一定要通过！哭过之后，她渐渐冷静下来，她想，与其害怕，不如拼一次，或许还可以通过呢！

她在心里暗自下决心，一定要好好练习，战胜这个栅栏。

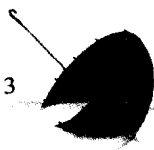
从那天起，每天放学后，琳都想办法，努力练习。

她在堆砌起来的砖头中间放一根细木棍，每跳过一个高度就加一块砖，使木棍升高一点，这样从五十公分、五十五公分，到六十公分……每一个高度她都试着跳很多次，确信自己完全有把握之后才练习下一个目标。就这样日复一日，反复练习。

她的腿肿了，两胯疼痛难忍，有时真不想再练了，想立即躺在床上休息，这时，老师、同学们的目光就会浮现在脑海里，她全身又充满了力量，咬咬牙又开始练习。

她想，她一定要坚持，即使再困难，也不能轻易放弃。否则，就前功尽弃了，只有这样坚持不懈，才能够突破障碍，超越自己。

经过一个多月的苦练后，琳终于能跨过差不多九十公分的高度了。

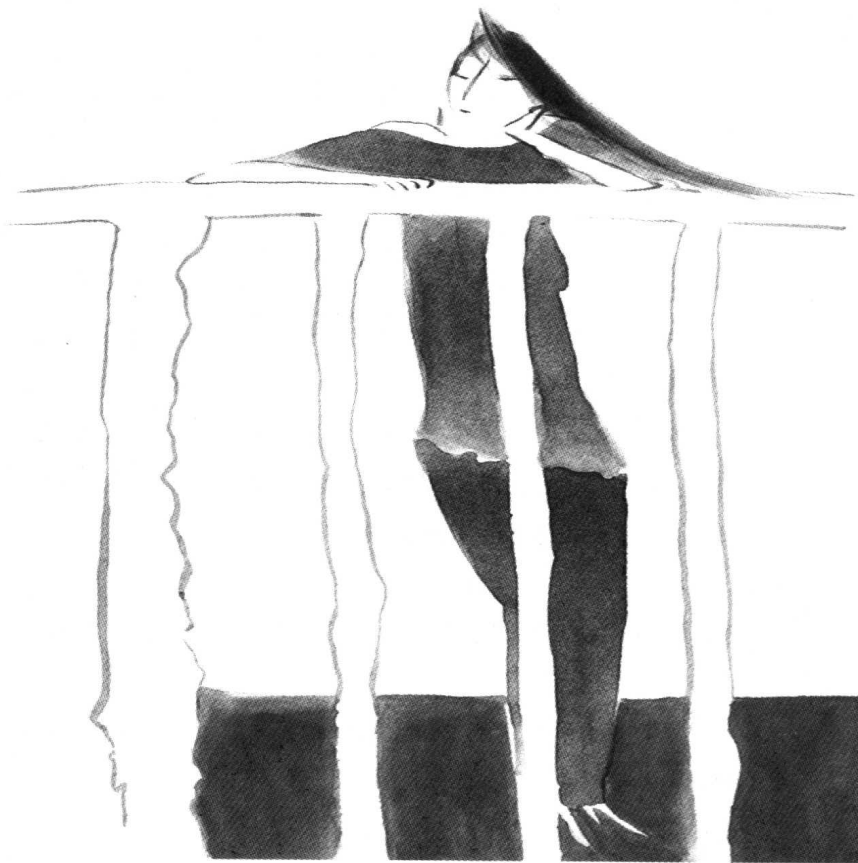




那天，她永远都不会忘记，在学校的操场上，她在两个并排的栅栏中间放了一根竹条，远远地跑过去，一下就跨过了竹条，然后很顺利地，她跨过了自己曾经以为永远也无法跨越的栅栏。

在后来的测试中，她在一分钟之内连续跨过了十五个栅栏。

老师和同学们都为她的成功鼓起了热烈的掌声，听到这些掌声，琳流下了激动的眼泪。



成功的喜悦是无法用语言表达的。

琳说,成功跨过栅栏的那一刹那,在她心里留下了不可磨灭的记忆。

在后来的日子里,琳无论是在学习、生活还是工作中,做事都比别的女生有毅力、有主见、有魄力,这使她得到了大家的尊重,也使她选择了创业后,能迅速获得成功。

每当有人夸赞琳的坚持时,琳总会提起跨栏的事情。

确实,不仅古人说“有志者事竟成”、“天下无难事,只怕有心人”,现在的人,像琳这样的,他们的成功,虽有偶然的因素,但更多的是主观的必然因素,这就是具有一种坚持不懈的决心和毅力。有的时候,我们最大的敌人是自己,只有战胜自己心理上的消极因素,保持一种积极、向上的心态,坚持自己的想法,不气馁,才会有更多成功的希望。

当一个人挣脱束缚自己的心结,
面对真正无限的自我,你就会看到地
狱的通道因此断裂,天堂喜悦的铃声
将响彻云霄。

——卡耐基



Jian chi mu biao, cheng gong jiu yi ding shi wo de
坚持目标，成功就一定是我的

让我们像约翰尼·卡许那样，做一个真正的强者，把握自己的命运。



重新站起来

约翰尼·卡许早有一个梦想——当一名歌手。从军后，他终于买到了梦寐以求的吉他，这是他有生以来的第一把吉他。从此，他开始自学弹吉他，并练习唱歌，他甚至自己创作了一些歌曲。

服役期满后，他就开始全心地投入演唱事业，以实现当一名歌手的夙愿。但开始并不如意，他默默无闻，没人请他唱歌，就连电台音乐节目广播员的职位也没能得到。没办法，他只得靠挨家挨户推销各种生活用品以维持生计。不过他并没有放弃，仍旧坚持练唱，从不懈怠。

没人请他，他就自己组织了一个小型的乐团，在各个教

堂、小镇上巡回演出，为歌迷们演唱。渐渐地，他的演唱获得了人们的喜爱，后来，他灌制的一张唱片获得了空前的成功，吸引了两万多名歌迷。金钱、荣誉……随之而来，他成了名人。

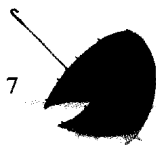
然而，卡许又接着迎来了第二个考验。经过几年的巡回演出，他被那些狂热的歌迷拖垮了。晚上，要服安眠药才能入睡，而且还要吃一些“兴奋剂”来维持第二天的精神状态。他开始染上恶习——酗酒、服用安眠药镇静剂和刺激兴奋性药物。他的恶习日渐严重，以致对自己失去了控制能力。

从此以后，他不是出现在舞台上，而是频繁地出现在监狱里了。到了一九六七年，他每天必须吃一百多颗药丸。

一天早晨，当他从乔治亚州的一所监狱刑满出狱时，一位行政司法长官对他说：“约翰尼·卡许，我今天要把你的钱和你的麻醉药品都还给你，因为你比别人更明白你能充分地选择自己想做的事。看！这就是你的钱和药丸，你现在就把这些药丸扔掉吧！否则，你就去麻醉自己，毁灭自己。你自己选择吧！”

这番话强烈地震撼了卡许的心灵。他想起他的奋斗、他的梦想，难道说这一切都已经不存在了吗？他还要这样人不人、鬼不鬼地生活吗？

经过一番内心挣扎，卡许下定决心，他深信自己能再度成功，他相信自己有这个能力。



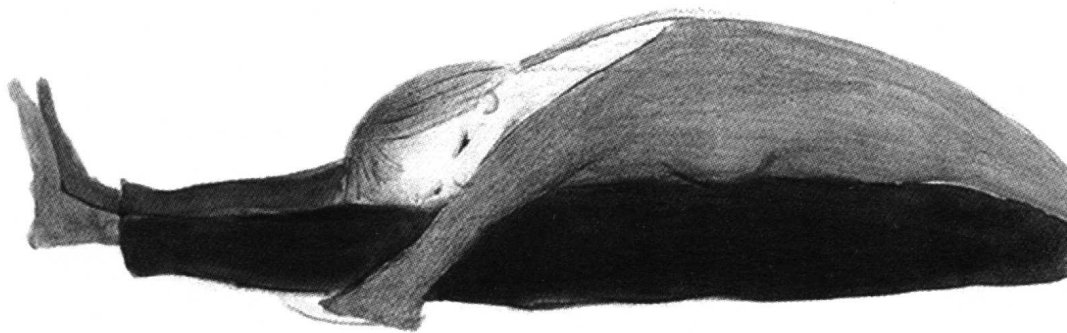


他回到纳什维利，找到了他的私人医生，向医生说明了他的决心。医生不太相信他，认为他很难改掉吃麻醉药的坏毛病，医生告诉他：“戒毒瘾比找上帝还难。”

卡许并没有被医生的话吓到，他知道上帝就在他心中，他决心“找到上帝”，尽管这在别人看来几乎不可能。

他开始了他的第二次奋斗。他把自己锁在卧室，闭门不出，就是要一心一意根绝毒瘾。为此，他忍受了巨大的痛苦，经常在噩梦中惊醒。后来，在回忆这段往事时，他说，他总是昏昏沉沉的，好像身体里有许多玻璃球在膨胀，突然一声爆响，只觉得全身布满了玻璃碎片。当时摆在他面前的，一边是麻醉药的引诱，另一边则是他奋斗目标的召唤，结果，他的信念占了上风。九个星期以后，他又恢复到原来的样子，睡觉不再做噩梦了。

他努力实践自己的计划，几个月后，他重返舞台再次引吭高歌。他不停息地奋斗，终于又一次成为超级巨星。



宾斯托克说过：“人生乃是长期在考验我们的毅力，惟有那些能够坚持不懈的人，才能得到最大的奖赏。毅力到此地步可以移山，也可以填海，更可以从芸芸众生中筛选出成功的人。”

毒品凶猛异常，只要沾上，很少有人能逃离它的魔爪，只有内心力量非常强大的人才能战胜它。约翰尼·卡许就是这样一位成功者，虽然他曾步入泥淖，几乎没有逃脱的希望，但他最终战胜了毒品，所以，他能成功地实现自己的理想。

其实，他是战胜了自己。人总是不断地向自我挑战，只有战胜了自我的人，才是真正的强者。

最可耻和罪过的，莫过于被自己
打败！

——卡耐基